

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. КОШКИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОШКИНСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**Программа принята на основании
решения
педагогического совета**

**"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБОУ СОШ с. Кошки**

Протокол № 8 от 23.05.2025 г.

**Л.И. Панжинская
Приказ № 01/2605 -7 от 26. 05.2025 г.**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Плавание «Поплыли»**

для обучающихся 5-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик

Ильина Лариса Владимировна
Тренер – преподаватель

с. Кошки
2025

Оглавление

Краткая аннотация	3
Пояснительная записка	3
Критерии оценки достижения планируемых результатов	7
Формы контроля реализации программы	8
Учебный план	9
Учебно – тематический план модулей	10
Раздел «Воспитание»	19
Ресурсное обеспечение программы	21
Список литературы и интернет-ресурсов	23
Приложение №1. Календарный учебный график программы «Поплыли»	24
Приложение № 2. Контрольные нормативы по плаванию	32
Приложение №3 Календарный учебный график реализации программы	33
Приложение № 4 Календарный план воспитательной работы по плаванию	34

Краткая аннотация.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Поплыли» предназначена для учащихся 5-18 лет, включает в себя обучение основным навыкам плавания посредством подвижных игр, является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует развитию сердечно-сосудистой системы, происходит равномерное развитие всех мышц и дает универсальную нагрузку на все группы мышц, отлично развивает начальную координацию всего тела.

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «поплыли» физкультурно-спортивная.

Актуальность и преимущества программы: организация обучения плаванию школьников в режиме дополнительных уроков могут дать положительный результат в обучении умениям и навыкам вида спорта плавания, а также укрепить и закалить детский организм, приобрести жизненно важный навык.

Эта программа коренным образом отличается от примерных и типовых программ по плаванию тем, что для комплектации групп не производится отбор детей по антропометрическим данным, плавучести и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу зачисляется дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий плаванием, а также формируются сборные группы из всех желающих 5-18 лет, разница в возрасте в группе не должен превышать более 3-х лет. Программу можно реализовывать на базе большого бассейна.

Программа «Поплыли» является модульной, составлена в соответствии, с нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»

концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, и планом мероприятий по реализации концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы), утвержденных Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации

от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации

от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является *модульной*.

Педагогическая целесообразность: дополнительной программы объясняется в интегративном подходе к реализации задач физического развития и здоровье сбережения детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, развитие способностей через индивидуализацию, развитие коммуникативных качеств. Использование разных видов деятельности образно-игровых упражнений, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, подвижных игр на воде, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц. В основу программы заложена идея гуманизации, воспитание всесторонне физического развитого человека. Освоение плаванием происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование.

Отличительная особенность программы. В программе используются методики обучения подвижных игр в воде для формирования устойчивого жизненно важного навыка – плавание.

Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его эмоционального состояния и физических возможностей, не теряя результат обучения.

Цель программы: заключается в гармоничном физическом и психическом развитии личности ребенка, укреплению здоровья и развитию способностей к плаванию посредством подвижных игр, воспитании морально-волевых качеств, необходимых дальнейшему обучению спортивным способам плавания.

Задачи программы:

- Расширять знания детей о значении занятий плаванием с применением подвижных игр;
- Укреплять здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- Учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- Формировать устойчивого интереса, к здоровому образу жизни через занятия плаванием.

Коррекционные задачи:

Обучающие:

- изучение техники плавания и овладение основными навыками плавания;
- знакомство с правилами безопасности на воде;
- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;
- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой.

Развивающие:

- преодоление водобоязни;
- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость);
- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;
- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

Воспитательные:

- формирование стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к плаванию в частности.
- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Уровень программы: программа разноуровневая

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Сроки реализации.

Программа рассчитана на один год обучения, всего 126 часов в год.

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Режим занятий: занятия по программе «Поплыли» проводятся 3,5 часа в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся 5-18 лет – 45 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 10-15 человек.

Ожидаемые результаты:

- **личностные результаты** – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- **метапредметные результаты** – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям плаванием;

- **предметные результаты** – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о пауэрлифтинге, практические умения и навыки в плавании, владение спортивной техникой и тактикой плавания, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по разноуровневой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Поплыли» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы низкий – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных

знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затее – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но недостаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Недостаточно объясняют выполняемые действия. Учащийся способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи педагога.

Уровень освоения программы высокий – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Формы контроля реализации программы.

Контроль является оценкой уровня подготовленности обучающихся. Достижения обучающегося сравниваются с его исходными возможностями. Для этого на всех уровнях подготовки проводится: входной, текущий, и итоговый контроль. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года. Одним из стимулов овладения сложными упражнениями является участие в соревнованиях различного уровня. Формы контроля: анкетирование, тестирование, сдача нормативов, теоретические задания, педагогическое наблюдение. Нормативы состоят из контрольных упражнений по общефизической, специальной и технической подготовки по общепринятым методикам.

1. Входной контроль проводится на начальном этапе обучения по программе для ознакомления с обучающимися (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности их к предстоящим занятиям.

2. Текущий контроль – основной вид проверки знаний, умений и навыков, повышает интерес обучающихся к занятиям, активизирует их работы, стимулирует желание постоянно улучшать свои достижения. Тренер-преподаватель вместе с обучающимся сравнивает результаты

текущего контроля. Такое сравнение дает возможность более объективно оценить успехи обучающихся и выяснить эффективность применяемых методов обучения и планирования в целом. Проводится 1-2 раза в месяц.

3. Итоговый контроль - проводится в конце учебного года обучения по программе, для определения успешности его освоения программы, степени решения поставленных задач. Выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (успешность выполнения ими нормативов и уровень освоения двигательных навыков и т.п.) является основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Педагогический контроль

Педагогический контроль включает в себя: - контроль за посещаемостью занятий; - контроль за тренировочными нагрузками; - контроль за состоянием занимающихся; - контроль за техникой выполнения упражнений; - контроль за поведением во время занятий. Одним из показателей педагогического контроля является – поведение обучающегося на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях (товарищеских, официальных, тренировочных). Важно, как себя ведет ребенок за пределами занятия, как человек, как спортсмен. Как реагирует на победы, поражения, замечания и подсказки тренера-преподавателя. Тестовые упражнения, задания по теоретической подготовке нормативы по ОФП СФП и технической подготовке тренера-преподавателя разрабатывают сами.

Учебный план ДОП «Поплыли».

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Начальная подготовка в плавании	45	13	32
2.	Базовый	43	13	30
3.	Совершенствование	38	12	26
	ВСЕГО ЧАСОВ	126	38	88

Учебно-тематический план 1-ого модуля «Начальная подготовка в плавании».

Цель модуля: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие

занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- формировать гигиенические навыки;
- привить любовь к воде;
- обучить правилам поведения на воде;
- обучить уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- обучить правильному дыханию на воде;
- обучить скольжению на спине и животе с работой ног.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине и животе с работой ног;
- выдоха в воду.

Учебно-тематический план 1-ого модуля «Начальная подготовка в плавании».

	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.	1	-	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Обучение правильному выдоху в воду.	1	3,5	4,5	Наблюдение, беседа
3.	Обучение скольжению на груди.	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа
4.	Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног.	1,5	3,5	5	Наблюдение, беседа
5.	Обучение выполнению упражнения «Звёздочка».	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
6.	Обучение скольжению на спине.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа
7.	ОФП. Общеразвивающие упражнения.	1,5	1,5	3	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения на развитие гибкости.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения на развитие координации движений.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения на развитие скоростных качеств.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения на развитие силовых качеств.	0,5	2,5	3	Наблюдение, беседа
12.	СФП. Гимнастические упражнения.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
13.	Упражнения для развития гибкости рук.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
14.	Комплекс упражнений для ног.	0,5	2	2,5	Наблюдение, беседа
	Всего:	13	32	45	

Содержание модуля «Начальная подготовка в плавании».

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Практика: опрос, тестирование.

Тема 2. Обучение правильному выдоху в воду.

Теория: демонстрация и объяснение техники правильного выдоха в воду.

Практика: выполнение комплекса упражнений для правильного дыхания: «Подуй на воду», «Фонтанчик», игра «Карлики и великаны», игра «Караси и щука» и т.д.

Тема 3. Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники скольжения на груди в сочетании с работой ног.

Практика: выполнение упражнений с плавательными досками, упражнение «Торпеда».

Тема 4. Обучение выполнению упражнения «Звёздочка».

Теория: демонстрация и объяснение упражнения «Звёздочка».

Практика: отработка техники выполнения упражнения «Звёздочка».

Тема 5. Обучение скольжению на спине.

Теория: демонстрация и объяснение техники скольжения на спине.

Практика: выполнение упражнений с плавательными досками.

Тема 6. ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса ОРУ в парах, с гимнастическими палками.

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений около гимнастической лестницы, в парах.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: выполнение упражнений с мячами, подвижные игры «Выбивалы», «Перестрелка».

Тема 9. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. Беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Тема 10. Упражнения на развитие силовых качеств.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: упражнения на пресс с сгибанием и разгибанием рук в упоре лёжа.

Тема 12. СФП. Гимнастические упражнения.

Практика: выполнение на гимнастических матах положение группировки, выполнение перекатов вперёд, назад, вправо, влево.

Тема 13. Упражнения для развития гибкости рук.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития

гибкости рук.

Практика: упражнения с гимнастическими палками.

Тема 14. Комплекс упражнений для ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке.

Учебно-тематический план 2-ого модуля «Базовый уровень».

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений + научить плавать кролем на груди 10-15 метров.

Задачи:

Обучающие:

- обучить работе рук при скольжении на груди и спине;
- обучить нырянию в воду и плаванию под водой;
- обучить работе рук в сочетании с работой ног.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять комплекс ОРУ перед входом в воду;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине и животе с работой рук и ног;
- ныряния в воду и плаванию под водой.

Учебно-тематический план модуля «Базовый уровень».

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.	1	-	1	Беседа, опрос, тестирование
2.	Обучение скольжению на спине в сочетании с работой ног.	2	4	12	Наблюдение, беседа
3.	Обучение скольжению на груди в сочетании сработой ног.	2	6	12	Наблюдение, беседа
4.	Обучение передвижению под водой.	1,5	3	5,5	Наблюдение, беседа
5.	Обучение нырянию с бортиков.	1,5	2	4,5	Наблюдение, беседа
6.	ОФП. Общеразвивающие упражнения.	0,5	2	2,5	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения на развитие гибкости.	0,5	2	2,5	Наблюдение, беседа
8.	Упражнения на развитие координации движений.	1	2	3	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения на развитие скоростных качеств.	0,5	2	2,5	Наблюдение, беседа
10.	СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.	1	2	4	Наблюдение, беседа
11.	Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».	1	2	4	Наблюдение, беседа
12.	Гимнастические упражнения.	0,5	3	3,5	Наблюдение, беседа
Всего:		13	30	43	

Содержание модуль «Базовый уровень» .

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Практика: опрос, тестирование, беседа.

Тема 2. Обучение скольжению на спине в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения скольжения на спине в сочетании с работой ног.

Практика: комплекс подводящих подготовительных упражнений, скольжение на спине с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 3. Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения скольжения на груди в сочетании с работой ног.

Практика: комплекс подводящих подготовительных упражнений, скольжение на груди с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 4. Обучение передвижению под водой.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передвижения под водой.

Практика: ныряние в обруч, упражнения «Тоннель», «Мост», подвижная игра «Сбор сокровищ».

Тема 5. Обучение нырянию с бортиков.

Теория: наглядный пример и объяснение техники ныряния с бортиков.

Практика: прыжок головой вперёд через «лапшу», обруч; прыжок ногами вперёд в глубокую воду.

Тема 6. ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники общеразвивающих упражнений.

Практика: строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, комплекс ОРУ с предметами, с набивными мячами.

Тема 7. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: комплекс упражнений со скакалками.

Тема 8. Упражнения на развитие координации движений.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: круговая тренировка.

Тема 9. Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Тема 10. СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Практика: комплекс ОРУ в парах, около гимнастических лестниц.

Тема 11. Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений

работы рук, ног «кролем».

Практика: упражнения с эспандерами, на гимнастических матах, скамейках.

Тема 12. Гимнастические упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: выполнение кувырка вперёд, назад, шпагата.

Учебно- тематический план 3-его модуля «Совершенствование».

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений + совершенствовать технику плавания «кролем».

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике плавания кролем на спине;
- обучить технике старта;
- совершенствовать технику плавания кролем на груди.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Предметные ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплыть кролем на груди 50 метров;
- самостоятельно проплыть кролем на спине 25 метров;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания кролем на груди и спине;

-выполнения старта в воду.

Учебно-тематический план модуля «Совершенствование».

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Значение плавания, предупреждение травматизма.	0,5	-	1,5	Беседа, опрос тестирование
2.	Обучение движениям рук кролем на груди.	1,5	2	3,5	Наблюдение, беседа
3.	Обучение согласованию движений рук и ног при плавании кролем на груди.	1,5	2	3,5	Наблюдение, беседа
4.	Обучение движению рук и ног и дыхания в кроли на груди.	1,5	2,5	4	Наблюдение, беседа
5	Обучение движению руками кролем в кроле на спине.	1	2,5	3,5	Наблюдение, беседа
6.	Обучение техники старта в кроле на спине.	1	3	4	Наблюдение, беседа
7.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости.	1	2	3	Наблюдение, беседа
8.	ОРУ.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
9.	Упражнения на развитие ловкости.	0,5	1	1,5	Наблюдение, беседа
10.	Упражнения на развитие силы.	0,5	2	2,5	Наблюдение, беседа
11.	Упражнения на развитие скорости.	0,5	2	2,5	Наблюдение, беседа
12.	СФП. Упражнения с ленточными эспандерами.	0,5	2	2,5	Наблюдение, беседа
13.	Имитационные упражнения на гимнастических матах.	0,5	2	2,5	Наблюдение, беседа
14.	Гимнастические упражнения.	1	2	3	Наблюдение, беседа
Всего:		12	26	38	

Содержание модуля «Совершенствование».

Тема 1. Значение плавания, предупреждение травматизма.

Теория: влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма.

Практика: опрос, тестирование, беседа.

Тема 2. Обучение движениям рук кролем на груди.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук кролем на груди.

Практика: упражнения с плавательными досками.

Тема 3. Обучение согласованию движений рук и ног при плавании кролем на груди.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук и ног при плавании кролем на груди.

Практика: комплекс подводных подготовительных упражнений, скольжение на груди с использованием предметов: доски, мяча, «лапши».

Тема 4. Обучение движению рук и ног и дыхания в кроли на груди.

Теория: наглядный пример и объяснение алгоритма движений рук и ног и дыхания в кроли на груди.

Практика: ныряние в обруч, упражнения «Тоннель», «Мост», подвижная игра «Сбор сокровищ».

Тема 5. Обучение движению руками кролем в кроле на спине.

Теория: наглядный пример и объяснение алгоритма движения руками кролем на спине.

Практика: упражнения с плавательными досками.

Тема 6. Обучение техники старта в кроле на спине.

Теория: наглядный пример и объяснение техники старта в кроле на спине. Практика: имитационные упражнения на суше, упражнения в воде.

Тема 7. ОФП. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Тема 8. ОРУ.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений

Практика: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки руками во время ходьбы и бега.

Тема 9. Упражнения на развитие ловкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие ловкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика: упражнение в равновесии на гимнастической скамейке, эстафетный бег.

Тема 10. Упражнения на развитие силы.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с

ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Тема 11. Упражнения на развитие скорости.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: круговая тренировка.

Тема 12. СФП. Упражнения с ленточными эспандерами.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений с ленточными эспандерами.

Практика: упражнения с ленточными эспандерами.

Тема 13. Имитационные упражнения на гимнастических матах.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений с ленточными эспандерами.

Практика: выполнение кувырка вперёд, назад, шпагата.

Тема 14. Гимнастические упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: кувырки назад, вперёд, в стороны с места, с разбега и прыжка; стойки на голове, руках и лопатках.

Раздел «Воспитание».

Цель воспитательной работы - развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Задачи воспитательного блока:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;

Воспитательная работа с воспитанниками проводится на протяжении всего периода занятий.

Ожидаемые результаты:

- воспитание нравственно-волевых качеств. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность;
- формирование гигиенических навыков. Обучающиеся учатся самостоятельно раздеваться,

- одеваться и вытираться, принимать душ, знают личные вещи;
- формирование потребности к здоровому образу жизни. Занятия по плаванию способствуют эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде;
 - воспитание самостоятельности и правильного поведения. Обучающиеся учатся реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды;
 - выработка навыков самоконтроля и самооценки.

*В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания:***

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей;
- педагогические требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей, индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста);
- стимулирование и поощрение. Например, за дисциплину и трудолюбие на занятиях, за отношение к товарищам, за выполнение поручений;
- этические беседы и этические рассказы о высоконравственных поступках людей труда, о дружбе и товариществе, о значении их в жизни и спорте и другие;
- организация взаимопомощи, взаимообучения, взаимоконтроля при разучивании упражнений на суше;
- приучение к работе в коллективе, к соблюдению режима и правил поведения;
- общественные поручения, доступные детям (например, проверить выполнение товарищами требований гигиены, собрать для просмотра табели успеваемости и другие).

Работа осуществляется в следующих формах:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях;
- теоретические занятия;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах;
- инструкторская и судейская практика.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- консультаций в групповом чате;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляются с помощью:

- педагогического наблюдения в процессе деятельности;
- анализ результатов;
- опросы;
- тестирование плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе.

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе в СП ДОД ДЮСШ с. Кошки, во время воспитательных мероприятий (беседы, тестирования, мероприятия). См. Приложение «Календарный план воспитательной работы».

Ресурсное обеспечение программы.

Информационно-методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

Методы реализации программы:

- словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
- метод упражнений – метод, характеризующийся многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки.
- метод разучивания по частям - система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом.
- метод разучивания в целом - плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений.
- соревновательный метод - применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.
- игровые методы - методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

Материально-техническое оснащение программы:

Для проведения занятий в бассейне:

- доски;
- мячи;
- обручи;
- «нудл»;

- пояса;
- шайбы и плавающие предметы.

Для проведения занятий в спортивном зале:

- мячи;
- скакалки;
- эспандеры;
- набивные мячи;
- гимнастические маты;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические палки.

Список литературы и интернет - ресурсов.

Булгакова Н. Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г

Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.

Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб: Питер, 2010г

Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»
Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г. 5.

Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета
«Физическая культура».

«Физическая культура в школе. №6» М. «Школьная пресса»,2014г.

Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год

Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–
11 классов». – М.:

«Просвещение», 2009г.

Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.:
«Просвещение», 2010г.

Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная
пресса», 2014г

Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура
в школе. №7». М.

«Школьная пресса», 2014г.

Булгакова Н. Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г.

Информационное обеспечение

Литература для педагога:

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. http://polyathlon-russia.com/wp-content/uploads/2016/11/N_Zh_Bulgakova_Poznakomtes_-_Plavanie_Perv.pdf

2. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта, Плавание, 2013. <https://obuchalka.org/2014072279092/teoriya-i-metodika-obucheniya-bazovim-vidam-sporta-plavanie-litvinov-a-a-kozlov-a-v-ivchenko-e-v-2014.html>

Литература для обучающихся:

1. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче – Спорт-драйв, 2016. <https://www.rulit.me/books/polnoe-pogruzhenie-kak-plavat-luchshe-byystree-i-legche-read-288428-1.html>

2. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер. <https://avidreaders.ru/download/plavanie-kniga->

Календарный учебный график программы «Поплыли».

Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия
сентябрь			Вводное занятие.	Коллективно
		1,75	Комплекс упражнений №1-№6 для общефизического развития, Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).	Коллективно
		1,75	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение в парах, группах. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др).	Коллективно
		1,75	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение в парах, группах. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др).	Коллективно
		1,75	Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).	Коллективно
		1,75	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	Коллективно
		1,75	Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой с опорой и без. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками различными способами	Коллективно
		1,75	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). Скольжение толчком	Коллективно

			одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры.	
		1,75	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами	Коллективно
октябрь		1,75	Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники способов плавания, стартов и поворотов. Имитационные, подготовительные в воде и на суше	Коллективно
		1,75	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	Коллективно
		1,75	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	Коллективно
			Теория. Физическая культура и спорт в Российской Федерации	Коллективно
		1,75	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание.	Коллективно
		1,75	Упражнения для изучения техники способов плавания. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Основы техники плавания и методики тренировки.	Коллективно
		1,75	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	Коллективно

ноябрь		1,75	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль.	Коллективно
		1,75	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль.	Коллективно
		1,75	Гигиена и правила пользования инвентарем. Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Изучение стартов. Подготовительные упражнения.	Коллективно
		1,75	Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	Коллективно
		1,75	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники работы ног.	Коллективно
		1,75	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	Коллективно
		1,75	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди	Коллективно
		1,75	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	Коллективно
декабрь		1,75	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	Коллективно
		1,75	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину. Изучение стартов с тумбы.	Коллективно
		1,75	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).	Коллективно
		1,75	Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Коллективно

		1,75	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину	Коллективно
		1,75	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.	Коллективно
		1,75	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	Коллективно
		1,75	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	Коллективно
январь		1,75	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	Коллективно
		1,75	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	Коллективно
		1,75	Основы техники и тактики спорта. Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	Коллективно
		1,75	Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития	Коллективно
		1,75	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде.	Коллективно
		1,75	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	Коллективно
		1,75	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	Коллективно
		1,75	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз	Коллективно

			ногами, погружение вниз головой.	
февраль		1,75	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	Коллективно
		1,75	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	Коллективно
		1,75	Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	Коллективно
		1,75	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	Коллективно
		1,75	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	Коллективно
		1,75	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	Коллективно
		1,75	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	Коллективно
		1,75	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	Коллективно
март		1,75	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник. Проплывание	Коллективно

		кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	
	1,75	Правила и проведение соревнований. Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине	Коллективно
	1,75	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	Коллективно
	1,75	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	Коллективно
	1,75	Старт из воды при плавании на спине. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Спады в воду, прыжки. Совершенствование работы ног кролем.	Коллективно
	1,75	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	Коллективно
	1,75	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	Коллективно
	1,75	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди. Прохождение отрезков 50 м на технику. Развитие быстроты. Скоростные упражнения на суше и воде. Совершенствование техники кроль на спине.	Коллективно
апрель	1,75	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Нырание	Коллективно

			в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	
	1,75		Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые Совершенствование техники кроль на спине. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	Коллективно
	1,75		Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	Коллективно
	1,75		Текущий контроль (сдача нормативов)	Коллективно
	1,75		Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	Коллективно
	1,75		Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	Коллективно
	1,75		Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине.	Коллективно
	1,75		Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине.	Коллективно
май	1,75		Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	Коллективно
	1,75		Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	Коллективно
	1,75		Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции. (25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	Коллективно
	1,75		Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног	Коллективно
	1,75		Прикладное плавание. Нырание в глубину. Основы спасения на воде	Коллективно
	1,75		Постановка и совершенствование дыхания при	Коллективно

			кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	
		1,75	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	Коллективно
		1,75	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног	Коллективно
		1,75	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы ног кроль.	Коллективно
		1,75	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук.	Коллективно
Всего часов		126		

Контрольные нормативы по плаванию

5-10 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м		
	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
Координация	Челночный бег 3x10 м			Челночный бег 3x10 м		
	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине		
	2	3	4	4	6	11
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	7	10	17	4	6	11
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	110	120	140	105	115	135
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин		
	21	24	35	18	21	30
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)					
	+1	+3	+7	+3	+5	+9

11-18 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
Уровень	НС	С	ВС	НС	С	ВС
Скоростные качества	Бег на 30 м			Бег на 30 м		
	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
Координация	Челночный бег 3x10 м			Челночный бег 3x10 м		
	9,6	9,3	7,2	9,0	8,8	8,0
Сила	Подтягивание из виса на перекладине			Подтягивание из виса на низкой перекладине		
	6	8	12	10	12	18
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
	20	24	36	8	10	15
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места			Прыжок в длину с места		
	170	190	215	150	160	180
	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин			Подъем туловища лежа на спине за 1 мин		
	35	39	49	31	34	43
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)					

	+4	+6	+11	+5	+8	+15
--	----	----	-----	----	----	-----

Приложение № 3

Календарный учебный график реализации программы.

Года обучения	1 год
Начало учебного года	01.09.2025
Окончание учебного года	31.05.2026
Количество учебных недель	36
Количество часов в год	126
Продолжительность занятия (академический час)	45 минут
Периодичность занятий	3 часа в неделю
Промежуточная аттестация	6-12 октября 2025 г. 23-27 декабря 2025 г. 25-29 марта 2026 г.
Объем и срок освоения программы	126 часов в год
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Осенние каникулы	с 28.10.2025г. по 04.11.2025г.
Зимние каникулы	с 30.12.2025г. по 08.01.2026г.
Весенние каникулы	С 22.03.2026г. по 30.03.2026г.

**Календарный план воспитательной
работы на 2025-2026 учебный год.**

№	Название события, мероприятие	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1	Проведение бесед с родителями в группах	Сентябрь	Подготовка конспекта	Фотоотчет в группе ВК
2	Проведение бесед и инструктажей по технике безопасности, пожаробезопасности, антитеррористической безопасности	Сентябрь	Подготовка конспекта (инструктаж)	Фотоотчет в группе ВК
3	Проведение соревнований «Открытие сезона»	Октябрь	Подготовка положения, составление заявки	Фотоотчет в группе ВК
4	Проведение соревнований для привлечения учащихся к ЗОЖ	Ноябрь	Подготовка положения, составление заявки	Фотоотчет в группе ВК
5	Проведение соревнований на призы «Деда Мороза»	Декабрь	Подготовка положения, составление заявки	Фотоотчет в группе ВК
6	Проведение бесед и инструктажей по технике безопасности, пожаробезопасности, антитеррористической безопасности	Январь	Подготовка конспекта (инструктаж)	Фотоотчет в группе ВК

7	Проведение соревнования по плаванию «Спорт - альтернатива вредным привычкам»	Январь	Подготовка положения, составление заявки	Фотоотчет в группе ВК
8	Проведение мероприятия с родителями «Веселые старты» по плаванию посвященного «Дню защитника Отечества»	Февраль	Подготовка положения, составление заявки, распределение по командам	Фотоотчет в группе ВК
9	Проведение мероприятия с родителями «Веселые старты» по плаванию посвященного международному женскому дню «8 Марта»	Март	Подготовка положения, составление заявки, распределение по командам	Фотоотчет в группе ВК
10	Проведение соревнований «День здоровья»	Апрель	Подготовка положения, составление заявки	Фотоотчет в группе ВК
11	Проведение соревнований «Закрытие сезона»	Май	Подготовка положения, составление заявки	Фотоотчет в группе ВК
12	Проведение бесед на тему «Добрая дорога» (правила ПДД)	Июнь	Подготовка конспекта (правила ПДД)	Фотоотчет в группе ВК